

7月 3日（水）今日の盛り付け

大皿：鶏の唐揚げ（2個）
キャベツのお浸し

大碗：とうもろこしごはん

小碗：じゃがもち汁

トレイ：牛乳



【ひとくちメモ】 今日の給食は和食です。 とうもろこし

とうもろこしは、^{こめ}米や^{むぎ}麦と同じく^{おな}イネ科の植物で、^{せかい}世界三大^{さんだい}穀物のひとつ。糖質、^{たんぱく}タンパク質が多く、^{おお}家畜にとっても^{かちく}重要な^{じゅうよう}エネルギー源です。^{げん}世界的には^{せかいてき}乾燥させて^{こくもつ}穀物として^{りよう}利用されるものが^{だいぶん}大部分ですが、^{にほん}日本で^{さいばい}栽培されるほとんどは^{すい}スイート^{こん}コーン種と呼ばれる^{あま}甘みが^{つよ}強くみずみずしいタイプです。

^{じゅく}熟す^{まえ}前に^{しゅかく}収穫され、^{やさい}野菜として^{しょく}食されています。^{しょくもつ}食物繊維のほか、^{せんい}ビタミンB1、^{B2}、^E、^{カリウム}カリウムも^{ほうふ}豊富。特に^{とく}実の^{ねもと}根元に^{ふく}含まれる^{さん}リノール酸には、^{あくだま}悪玉コレステロール値を^さ下げ、^{どうみやくこうか}動脈硬化を^{よぼう}予防する^{はたら}働きもあります。

とうもろこしの^{せんいじょう}頭には^{しやうたい}繊維状の^{ひげ}ひげがついています。その^{しょうたい}正体は、とうもろこしの「^{めしべ}めしべ」です。^{なが}長く^の伸びる^{めしべ}めしべは「^{けんし}絹糸（けんし）」と呼ばれています。^{みんな}みんなが^た食べる^{つぶ}粒の^の一つ一つから^の伸びていて、^{かふん}花粉がつくと^{じゅぶん}受粉します。なので、^{とうもろこし}とうもろこしの^{つぶ}粒と、^{かず}ひげの^{おな}数は^{おな}同じになります。

今日の給食も残さず食べましょう(^^♪

